

Wā Puku

Mō ngā pēpi katoa mai anō i te wā o te whānautanga

He aha e hira nei te wā puku mō ngā pēpi e whakahaeretia ana e tētahi pakeke

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

He pai ki a au te wā puku nā te mea...

- ✓ Ka kaha ake taku kakī, taku pakihiwi, te ringa me ngā uaua tuarā. Ka whakamahia e au ēnei uaua ki te neke haere
- ✓ Ka kite ahau i te ao i ngā koki rerekē, ā, e āwhina ana tēnei ki te whakawhanake i ōku roro
- ✓ Ka mutu, ka whakamutu i te whakawhanaketanga o tētahi wāhanga papatahi i runga i tōku upoko

Whānau rawa mai ahau...

- ✓ Tīmata ki te whakahaere i te wā puku i ahau e oho ana, ā, kāore ahau e hiamoe rawa ana, e hiakai rawa ana rānei
- ✓ I te rā e oho ana ahau, he rite tonu te wā o te wā o te rā e oho ana ahau
- ✓ Whakatakoto i ahau ki runga i taku tuarā e moe ai au (whakatiraha)

I te tīmatanga tērā pea ka...

- Ārangī ahau
- Kaha kau ahau ki te tākaro i runga i tōku puku mō te kotahi, rua meneti noa iho rānei ahau i te wā tākaro

! Me Maumahara

I te nuinga o te wā e tino pau ana te hau o nga mātua me ngā kaitiaki, ā, he ngāwari noa iho ki a rātou te moe i te rā. Me mātua whakarite kei roto ahau i tōku ake wāhi moe haumarū mehemea ka tīmata tētahi o tāua ki te hiamoe haere

Tīmata ngāwari

Kawe i ahau ki runga i tō...

Pokowhiwhi



Hope



Ringa



Uma



Me haere tonu ahakoa pēwhea!

Ka pai ake ahau he maha aku parakitihihanga i ia rā

Te tākaro i runga puku i te papa

- ✓ E hiahia ana ahau ki te tākaro i runga i tētahi whāriki moenga mārō, hāneanea anō hoki, i te paraikete rāpeti rānei
- ✓ Mā te tāora, kope papa rānei i raro i aku kēkē me taku uma e nui ake ai te tautoko i a au (tēnā koa, tangohia ngā tāora i mua i tō whakatiraha i ahau)
- ✓ He ngāwari ake mōku ki te hiki ake i tōku upoko mehemea kua tokona ahau i runga i aku tuke
- ! Kua rawa ahau e waiho ko ahau anake, kua rānei e waiho i ahau i runga i taku puku kāore he pakeke hei tiaki i ahau, nō te mea he mōrearea ki te moe ahau, ki te taupokina rānei aku arahau

Kaua ahau e waiho me tōku kotahi!

E hiahia ana ahau ki te mātakitaki i tōu kanohi, nā reira me heke iho ki titiro rae ki te rae tāua, me kōrero mai me waiata mai hoki ki a au, me tiki atu rānei he taonga tākaro e tākaro tahi ai tāua



Wā Puku

He pai hoki ki a au ētahi atu tūnga puku



Wā Kaukau



Tēpu panoni kope



Poi Kori Tinana

Ina 2-3 ōku marama ka kaha ahau ki...

Te noho ki runga
i taku puku mō
te 10-15 meneti

Te hiki ake i taku
upoko, me te
titiro huri noa

Ngā rautaki mātua

Hei whakaū e ngahau ai, e angitu ai hoki te wā tākaro:

- ✓ Kōwhiria he wā pai ina oho tō pēpi, hei tauira, i muri i te panonitanga o te kope, o te te kaukau, te moe rānei
- ✓ Whakamātauria ngā momo tūnga puku rerekē
- ✓ Me pāhekoheko ki tō pēpi, hei tauira, kōrero, waiata, tākaro ki ngā taonga tākaro pūoro, me ngā taonga tākaro kakano rānei
- ! Kaua rawa e waiho i tō pēpi me tōna kotahi, kaua rānei e waiho kāore he pakeke hei tiaki i ahau i te wā puku

Ngā kōrero mātua hei maumahara

- ✓ Ka āwhina te wā puku ki te whakakaha i te kakī o pēpi, me tōna pakihiwi me ōna uaua tuarā
- ✓ Ka āwhina te wā puku ki te tiaki i te hanga o te upoko o pēpi
- ✓ Ko te tūtohunga kia tīmata koe i te wā puku i te whānautanga, ā, kia auau anō hoki te parakitihī
- ✓ He mea māori noa ka uaua tonu te wā puku mō ngā pēpi kia kite i te tīmatanga. Whakamahia ngā momo tūnga rerekē me ngā aki rerekē kua whakarārangitia hei āwhina i kia ngahau ake te wā puku ki a ia, ā, ka kaha ake ia i ngā parakitihī
- ✓ Ko ngā pēpi me ngā upoko nunui, e whānau tōmua ana, ka āhua uaua ake pea ki a rātou te wā puku, ā, tērā pea me nui ake te wā ki a rātou ki te whakapakari ake i a rātou anō – mā te parakitihī ka hua mai ko te tika!
- ! Me āta tiaki koe i tō pēpi ina tau ia i runga i tōna puku, ā, nōna e tau ana i runga i ngā tūnga wā puku rerekē

Me Maumahara

- ✓ Hoki ki te moe
- ✓ Nō te puku ki te tākaro
- ✓ E noho ana ki te mātakitaki i te ao

E hiahia ana e koe he tūtohunga anō?

Me maumahara he māori noa ka uaua tonu te wā puku ki tō pēpi i te tīmatanga...

Mehemea e māharahara tonu ana koe, e māharahara rānei ana koe ki ētahi o ēnei e whai ake nei, rapua koa ngā tūtohunga i tō rata arowhānui, nēhi hauora whānau, tamariki, whaea, rata tamariki, kairomiromi tamariki rānei:

- I muri i te ono ki te waru wiki kāore e piki ake ana te kaha o tō pēpi i te wā puku
- He tino mārō, he pīngore rānei tō pēpi ki te pā
- Mehemea e ono wiki te pakeke o tō pēpi, ā, kāore ia e titiro ki ō karu, e aro kē atu ana ia ki ngā taonga tākaro
- Mehemea e pīare ake ana te hanga o te upoko tō pēpi, tērā rānei tētahi tōmina tino kaha kia tau tōna upoko ki tētahi taha
- Kāore i te ōrite te nekehanga o ngā taha e rua o te tinana o tō pēpi

E mihi atu ana a Red Nose ki ngā mana whenua o ngā whenua tātou e mahi ana, e noho ana, e toro ana hoki.

Pokapū Tūtohunga Moe Haumarū
Ratonga Tūtohunga Moe Haumarū Red Nose
1300 998 698 (i roto i ngā haora pakihi AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep